

JARDINAGE

Le quinoa, la petite graine qui monte

Joséphine Gretillat

Culture originale et sans soucis, le quinoa est une plante à essayer au jardin pour profiter de ses beaux épis colorés et de son abondante récolte.

Le quinoa gagne à être connu: culture facile, rendement élevé, valeur nutritionnelle exceptionnelle, saveur et consistance agréables. Que dire de plus?

■ Histoire

La demande occidentale est très forte car cette petite graine

cumule les qualités. Nouvel ingrédient chez nous, le quinoa est en fait une plante cultivée depuis plus de cinq mille ans et était à la base de l'alimentation des habitants de la cordillère des Andes. Plante sacrée et vitale pour les Incas («mère de tous les grains» en Quechua), les conquistadors ne la trouvèrent pas intéressante et ne la ramenèrent pas en Europe.

Dans les années 80, des chercheurs la mettent en lumière. La FAO (Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture) a déclaré 2013 comme l'Année internationale du quinoa et l'ONU a estimé qu'il pouvait contribuer à combattre la faim

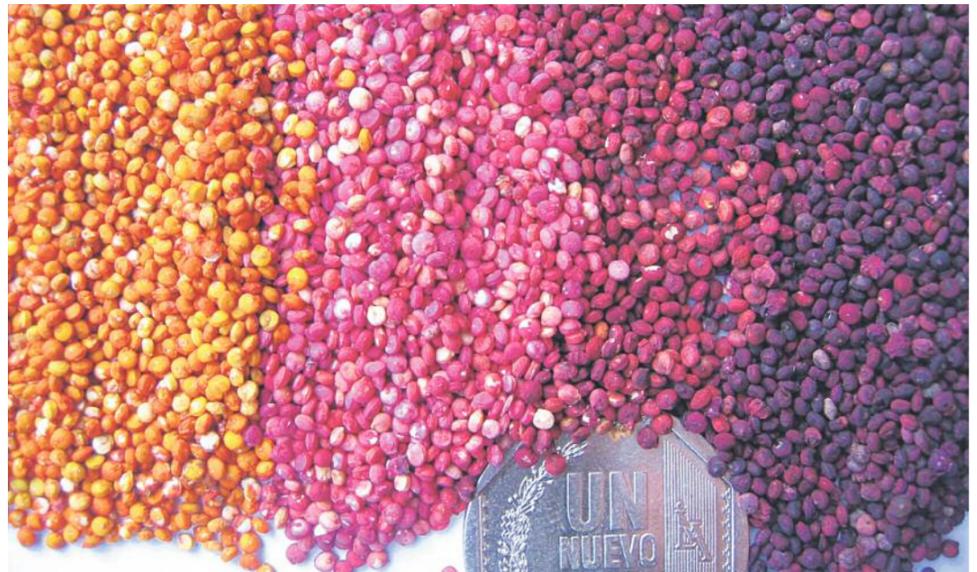
dans le monde. La NASA considère le quinoa comme l'aliment idéal pour les spationautes.

Le (ou la) quinoa (*Chenopodium quinoa*) est cultivé traditionnellement dans les hauts plateaux du sud de la Bolivie. La demande occidentale est très forte depuis les années 90, ce qui n'est pas sans causer de problèmes: appropriation de toutes les terres cultivables au détriment des élevages (lamas, moutons), d'autres espèces ou de jachères, cultures intensives et mécanisées, conflits fonciers, épuisement des sols...

■ Culture

Sa grande capacité d'adaptation a permis la sélection d'un grand nombre de variétés pour tous les climats, du bord de mer à 4000 mètres d'altitude. Le quinoa tolère quelques degrés en dessous de zéro (-5°C) et des températures de 30°C, mais des nuits fraîches lui sont nécessaires. Peu exigeant sur la nature du sol et pouvant pousser avec très peu d'eau, le quinoa peut se cultiver dans des régions à priori peu propices.

Le quinoa se sème directement en pleine terre en avril-mai. Semer les graines à quelques centimètres de distance sur des lignes distantes de 35-50 cm puis éclaircir. Le quinoa n'a pas d'exigences particulières et supporte bien la sécheresse. La plante étant très proche du chénopode blanc, une «mauvaise herbe» très répandue dans nos champs et jardins, le désherbage n'est pas toujours aisé. La floraison



Les variétés de quinoa présentent une grande variation de couleurs de graines.

M. HERMANN, WWW.CROPPORTHEFUTURE.ORG



Les épis se colorent souvent lors de leur maturation. J. GRETILLAT

est très discrète mais lorsque vient la formation et la maturation des graines, les épis deviennent attractifs par leur densité et leur coloration (crème, jaune, orangé, rouge ou violet selon les variétés).

La récolte a lieu lorsque les premières graines tombent au sol. Couper alors les panicules et les faire sécher. Il suffit ensuite de les secouer pour en extraire toutes les graines.

■ Valeur nutritionnelle

La graine est riche en protéines (16%) avec un équilibre exceptionnel d'acides aminés. Elle est bien pourvue en fer, zinc, vitamine B2 ainsi qu'en fibres et en graisses non saturées.

Le quinoa est une pseudo-céréale. On consomme ses grains mais il n'appartient pas à la famille des graminées comme les céréales mais à celle des chénopodiacées comme la betterave ou l'épinard. A l'instar d'autres pseudo-céréales comme le sarrasin et l'amarante, le quinoa ne contient pas de gluten.

La pellicule des graines de quinoa contient de la saponine qui les préserve lors de la conservation mais qui leur donne un goût amer. Il faut les frotter et les rincer jusqu'à ce que l'eau ne fasse plus de mousse. Les graines achetées dans le commerce ont préalablement subi un traitement

(polissage) et ne contiennent plus de saponines.

■ Cuisine

On trouve, dans le commerce, des grains de quinoa, de la farine, des flocons ainsi que diverses préparations boulangères. Ses feuilles et ses jeunes pousses peuvent être consommées en légume. On peut l'utiliser en graines germées également. Ses usages sont multiples et les recettes innombrables. Le quinoa peut remplacer les autres grains dans pratiquement toutes les recettes (verrine, taboulé, accompagnement, risotto,...). La graine contient un petit germe qui donne un très léger croquant, agréable sous la dent.

CHRONIQUE DU CHÂTEAU DE PRANGINS

La raison contre les affections

Bernard Messerli

Les maladies étaient traitées de diverses manières.

Le XVIII^e siècle apporte une partie de ses Lumières dans la médecine. Au bénéfice de ceux qui sont affectés dans leur santé, tel le baron Louis-François Guiguer de Prangins, ses enfants et plusieurs personnes de son entourage.

«...de l'autre côté se trouvait dans un fauteuil un vieillard, les pieds emmaillottés, souffrant de la goutte, c'était le maître de maison...» Mi-avril 1782, Sophie d'Effinger, de vague parenté des barons, prend pension à Prangins pour quelques jours. Elle est séduite par la beauté du château mais troublée par la présence de ce vieillard souffrant; Louis-François Guiguer, alors âgé de 40 ans! Plusieurs passages de son journal, témoignent de ses problèmes de santé: «J'ai gardé le lit, aussi le rhume, aussi la goutte avec moi»; cela jusqu'en décembre 1786, date de sa mort. Les thérapies de l'époque? Suivant les problèmes, on recourt aux bains. «Mme Tronchin arrive au soir. Elle est assez malade et se rend à Plombières, très empressée d'employer le secours de ces bains» (journal).

Plombières-les-Bains, situé dans les Vosges, possède une station thermale connue depuis l'Antiquité, avec sources froides, tièdes et très chaudes; ses eaux radioactives exer-



La patience (une sorte d'oseille) et sa racine dans le potager du château. B. MESSERLI

çaient, semble-t-il, une action régulatrice sur le système neurovégétatif et dans les affections gastro-intestinales. Mme Sophie de Saint-Saphorin, préféra aller à Vissenbourg. Les bains de Weissenburg dans le Simmental, à proximité du village du même nom, offrent des eaux sulfureuses et guérissent en trois semaines, assure-t-on, toutes les maladies intestinales et de poitrine.

Quant à Louis-François, il est condamné au végétalisme: «Le mal aise de Monsieur de Prangins étant l'effet de la bile, il est au régime de légume et fruit cuit, et pour boisson la tisane de patience entrecoupée de limonade. Cela lui donne beaucoup de faiblesse qui est l'effet ordinaire des maladies de bile, qui dure 40 jours. On traite ces maladies très doucement afin de ne pas trop éprouver le malade» (journal).

Concernant la patience, «cette plante, autrement nommée pabelle», nous dit l'*Encyclopédie d'Yverdon*, 1772 (EY), «ne diffère de l'oseille qu'en ce que la patience n'a pas un goût acide». Côté médical: «Ces racines lâchent doucement le ventre; et l'on croit que leur action laxative est suivie d'une légère adstriction. Elle est mise au rang des principaux apéritifs ou désobstruants». Le baron se réjouit de la nouvelle utilisation de la fougère (apéritive et désobstruante, selon l'EY): «La sage Nature ayant fait croître la fougère, depuis que les poètes ont cessé d'en faire une rime à bergère, elle n'a plus servi à leurs vers, mais les malades l'ont employée à cet usage. L'expérience a été faite hier avec succès dans notre château sans rime mais par raison» (journal). Les Lumières préfèrent la raison à l'émotion!

À TABLE

Gâteau sucré de Pâques

Recette pour 6 à 8 personnes.

Temps de préparation: 40 minutes, 20 minutes pour refroidir la farce.

Cuisson de la tarte: 30 à 40 minutes.

Matériel: moule d'un diamètre de 24 cm.

Fin de Carême

Laissez-vous tenter par une pâtisserie d'autrefois. Dans l'ancien temps, les coutumes étaient très marquées. Nos arrière-grands-parents ne vivaient pas dans l'abondance, ils jeûnaient pendant les six semaines qui précédaient Pâques. Ils ne mangeaient que très peu ou pas de sucreries, la viande était réservée au dimanche et trois à quatre repas par semaine. On mangeait alors ce gâteau le Vendredi Saint. Il annonçait les réjouissances de Pâques, soit la fin de Carême.

Ingrédients

Pour la pâte sablée

200 g de farine
½ cc de sel
100 g de beurre froid
2 cs de sucre
½ zeste de citron
1 œuf battu
2-3 cs d'eau

Pour la farce

2 ½ dl eau
2 ½ dl de lait
90 g de semoule
90 g d'amandes mondées moulues
1 cs de sucre vanillé
40 g de sucre
70 g de raisins secs
Zeste de citron
1 jaune d'œuf
4 cs de confiture d'abricots
2 blancs d'œuf



Ce gâteau sucré annonçait les réjouissances de Pâques, soit la fin de Carême. J. GIRARDIN

Préparation

Pâte sablée: déposer dans une terrine farine et sel, faire la fontaine, diviser le beurre, ajouter, sabler, sucrer, zeste de citron, œuf battu et eau, mélanger rapidement, former une boule. Laisser reposer au frais 30 minutes.

Farce: verser l'eau et le lait dans une casserole, faire cuire, ajouter le sucre, la semoule, cuire deux minutes jusqu'à épaississement, puis ajouter le reste des ingrédients. Retirer du feu, remuer de temps en temps, faire refroidir 20 minutes. Battre les blancs en neige, puis mélanger. Chauffer le four, fonder le moule puis piquer généreusement, étendre la confiture d'abricots. Verser la farce et cuire 30 minutes à 200°C. Sortir du four, laisser refroidir. Décorer à volonté, servir froid. JOSETTE GIRARDIN (NE)